

# GUIA COMPLETO DA INTRODUÇÃO ALIMENTAR



Marilia Valls  

---

Nutricionista

## Apresentação

Seja bem vindo(a)!

Me chamo Marília Valls, sou nutricionista materno infantil, e pretendo com este manual ajudar realizar a introdução alimentar do seu bebê. Esta é uma fase muito especial que necessita de muita atenção e de informações precisas que contribuam com a segurança.

Pensando nisso, neste manual você vai encontrar informações sobre quando iniciar a introdução alimentar, quais alimentos são permitidos de acordo com cada etapa e cortes específicos que contribuirão para o contato prazeroso e seguro com o alimento.

Quando se trata de introdução alimentar, na minha opinião não existe certo ou errado!

Deve ser usado aquele que melhor se adapta à sua família e ao seu bebê.

Muitas vezes o bebê demonstra sua preferência por se alimentar sozinho ou receber na colher.

Eu, nutri Marília, gosto muito do método PARTICIPATIVO.

Então mesmo que a refeição seja oferecida na colher, é importante que o bebê possa tocar e sentir os alimentos com as mãozinhas.

Pois, explorar os alimentos desperta a curiosidade, além de ser um ótimo estímulo sensorial!

## Sumário

- Introdução..... 3
- Métodos..... 6
- Sinais de Prontidão..... 8
- Na Prática..... 9
- Quantidade e Qualidade..... 11
- Rotina..... 13
- Alimentos..... 14
- Evitando Engasgos..... 19
- Praticando os Métodos..... 22
- Cortes Rápidos BLW..... 31
- Agradecimentos..... 66

## Introdução

Vamos falar sobre justamente isso, introdução. Como o próprio nome diz, essa fase se refere aos primeiros contatos do bebê com alimento. Geralmente ocorre a partir do sexto mês de vida, e nessa fase até um ano, o bebê ainda deve estar sendo amamentado ou usando fórmula infantil de amamentação.

Devemos ter muita paciência nesta fase, pois, cada bebê é diferente do outro, e nem todos vão comer na mesma etapa, ou comer muito.

Portanto, é preciso antes que você saiba gerenciar as suas expectativas em relação a isso para não apressar o bebê, pois, essa é uma fase de conhecimento e construção do paladar.

---

Lembre-se de não ter pressa! O bebê ainda vai estar sendo amamentado por volta de um ano, então é normal que ele não queira comer muito em algumas das suas tentativas de apresentar os alimentos.

Deixe a criança livre para iniciar essa experiência com o seu tato e pela boca, se sujar nessa fase faz bem e é normal.

---



## Mas por que os 6 meses?

### Vamos lá...

Primeiramente é importante que você saiba que a Sociedade Brasileira de Pediatria, com base em estudos, recomenda esta idade para a introdução alimentar.

Os estudos realizados comprovam que a partir dos 6 meses, o bebê tem condições de receber alimentos, além de leite materno, porque seu metabolismo já está mais preparado para isso, como, por exemplo, já produz enzimas digestivas capazes de lidar com a comida e os rins começam a filtrar melhor o sódio.

Se o alimento for introduzido antes dessa idade, o bebê pode não estar preparado, o que é muito perigoso, visto que ele pode desenvolver alergias alimentares e sobrepeso.

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a white lace dress, sitting on the floor and holding a baby. She is looking down at the baby with a gentle expression. The background is a bright, out-of-focus window with white curtains.

A amamentação é super satisfatória até os 6 meses de idade. Neste período, apenas o leite materno é suficiente para nutrir o bebê. Este é o poder da amamentação!

## *A partir do 6º mês...*

Porém, a partir do sexto mês, o corpo do bebê começa a necessitar de mais energia, não que o leite não seja capaz de lhe nutrir ainda, mas o próprio organismo começa a necessitar de outras fontes de alimento.



Como é um processo gradual, o bebê vai então sendo introduzido a alimentação para que o organismo obtenha a fonte dessa nova demanda de energia e vá se habituando a trabalhar com ele.

### *Bom saber...*

**Até um ano de idade, o leite é a principal fonte de energia**



Agora que você já compreendeu porque a introdução da alimentação acontece a partir dos 6 meses, vou apresentar alguns métodos para realizarmos a introdução alimentar, são eles: Método tradicional, BLW e Participativo.

## Métodos

### Importante

Independente do método escolhido, é importante que os alimentos sejam oferecidos ao bebê com a **TEXTURA, CORTE e TAMANHO** adequados em cada fase!



Vamos conhecer agora a melhor forma para o início da Introdução Alimentar?

### MÉTODO TRADICIONAL



Alimentos amassados com o garfo e oferecidos de colher.

Bebê deve ir de encontro à colher, demonstrando interesse pela refeição.

### MÉTODO BLW

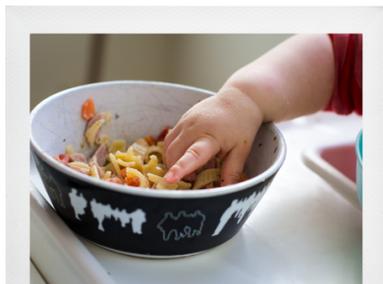
Alimentos inteiros e o bebê que leva até a boca.

Alimentos devem estar no corte e textura adequados.

Promove autonomia e maior contato com diferentes texturas.



## MÉTODO PARTICIPATIVO



Tradicional + BLW

Bebê tem contato com os alimentos e também recebe oferecido na colher.

Pode ser mesclado em uma mesma refeições ou refeições diferentes.

### *Qual método escolher?*

Como eu havia falado no começo do nosso manual eu gosto muito do método participativo! Mas o importante, na verdade, é você perceber qual método o bebê melhor se adapta e fazer dessa experiência algo prazeroso para você e o bebê.

---

Agora que você já conheceu um pouquinho sobre os métodos de introdução alimentar, é necessário saber se seu bebê possui os sinais de prontidão.

---



## Sinais de Prontidão

Os sinais de prontidão nada mais são do que um conjunto de sinais corporais que os bebês demonstram, tornando-os aptos a iniciar a sua jornada de introdução alimentar. Confira abaixo quais são as características necessárias:

- O bebê precisa sentar o mais reto possível
- Curiosidade em relação a comida dos adultos
- Precisa saber segurar objetos em direção à boca
- Reflexo de protrusão, que é quando a língua empurra para fora da boca tudo que tiver consistência diferente do leite
- Cabeça o mais alinhada possível



Se com 6 meses seu bebê ainda não apresentar estes sinais tudo bem! Espere mais um pouco, até que ele esteja preparado!

## Na prática

Para que o bebê se sinta seguro e confortável nessa empreitada é necessário que ele conta com o apoio de todos. É importante que voce observe também a sua postura e onde o bebe vai realizar as refeições porque isto pode interferir neste processo.

### O que fazer?

- Senta a mesa junto a família e deixar o beber participar desse momento
- O ambiente deve ser acolhedor e tranquilo para reforçar a positividade da experiência
- Quem for alimentar precisa ser paciente
- A alimentação deve ser compartilhada com todos os integrantes da família para que o bebe se familiarize com a naturalidade do processo e crie vínculos de confiança

### O que evitar

- Forçar a criança a comer quando ela não quer
- Ser negativo em relação a maneira que o bebê come
- Falar frase do tipo: "Vou ficar triste se você não comer ou raspar o prato"

Lembre-se, o bebê tem o tempo dele, não devemos forçar ingerir alimentos além do que ele quer, se ele não comer nada está tudo bem também, afinal ele esta sendo suprido com o leite materno.

---

## *Bom Saber...*

Agora vamos conhecer alguns sinais de quando o bebê apresenta fome ou já está satisfeito, de acordo com a sua etapa.

+ 6 MESES

### *Sinais de fome:*

Chora e se inclina em direção a colher, segurando na mão da pessoa que lhe oferece o alimento e abre a boca

### *Sinais de saciedade:*

Vira cabeça, empurra a mão de quem está com alimento, pode chorar ou parecer angustiada

+ 9 MESES

### *Sinais de fome:*

Fica animada com a comida, apontando ou pegando o alimento

### *Sinais de saciedade:*

Começa a comer mais devagar, ficando com a comida mais tempo parada da boca sem engolir ou empurra o alimento

## **IMPORTANTE**

Se o bebê começar a recusar muito o alimento, tenha paciência. Algumas manobras podem funcionar, experimente trocar a apresentação do prato, por exemplo, ao invés de picado, sirva amassado. Além disso, você pode tentar oferecer o mesmo alimento em outro dia, o importante é esperar o tempo do bebê.

## Quantidade e Qualidade

Já ouviu aquela frase, que o que é importante é a qualidade e não a quantidade? Pois é, ela também se aplica a introdução alimentar, porém apesar da variabilidade que devemos ter para que o bebê possa ter contato com todos os tipos de alimentos e nutrientes, posso oferecer a vocês uma medida para cada etapa, para que possa se guiar no começo.

### Qualidade

Como eu disse é sempre importante variar os tipos de alimentos que colocamos a disposição das crianças. Isso é importante para que ela possa:

- Conhecer melhor os alimentos
- Aprenda a mastigar diversos tipos de textura
- Construa uma relação positiva com a comida
- Tenha sempre a disposição alimentos nutritivos

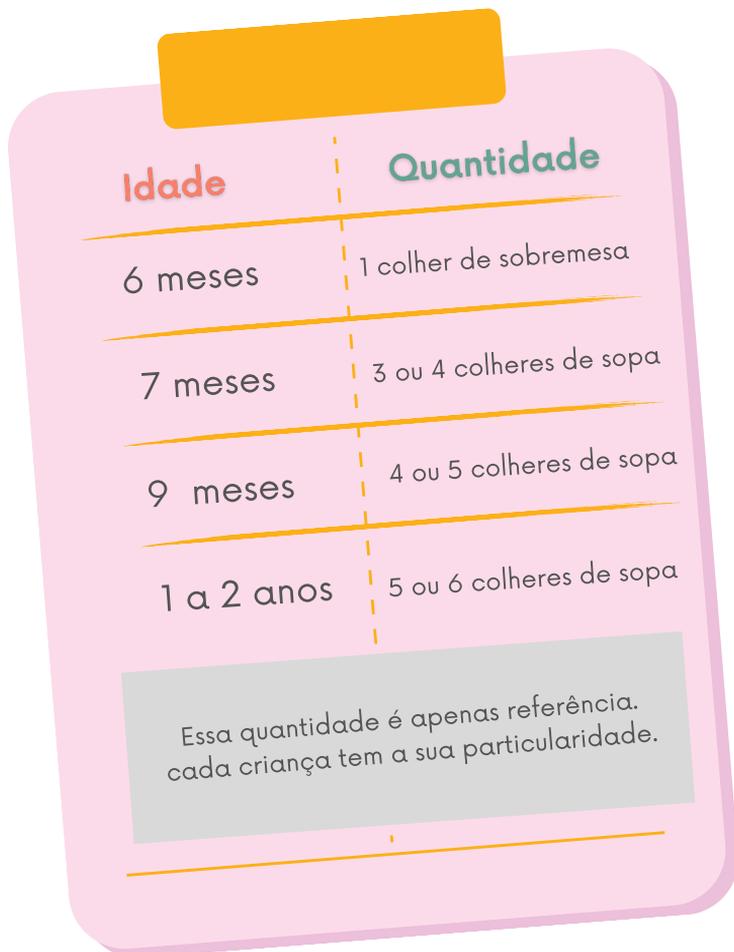


### *É normal...*

É normal o bebê cuspir o alimento no início, então vá diminuindo no começo a dosagem até ele se acostumar

## Quantidade

Bem chegamos ao fator quantidade! Sabemos que muitos pais ou responsáveis por seus bebês podem ter dificuldade em dimensionar a quantidade de alimento cabível para a iniciar a introdução alimentar, então eu vou lhes apresentar algumas medidas.



Idade	Quantidade
6 meses	1 colher de sobremesa
7 meses	3 ou 4 colheres de sopa
9 meses	4 ou 5 colheres de sopa
1 a 2 anos	5 ou 6 colheres de sopa

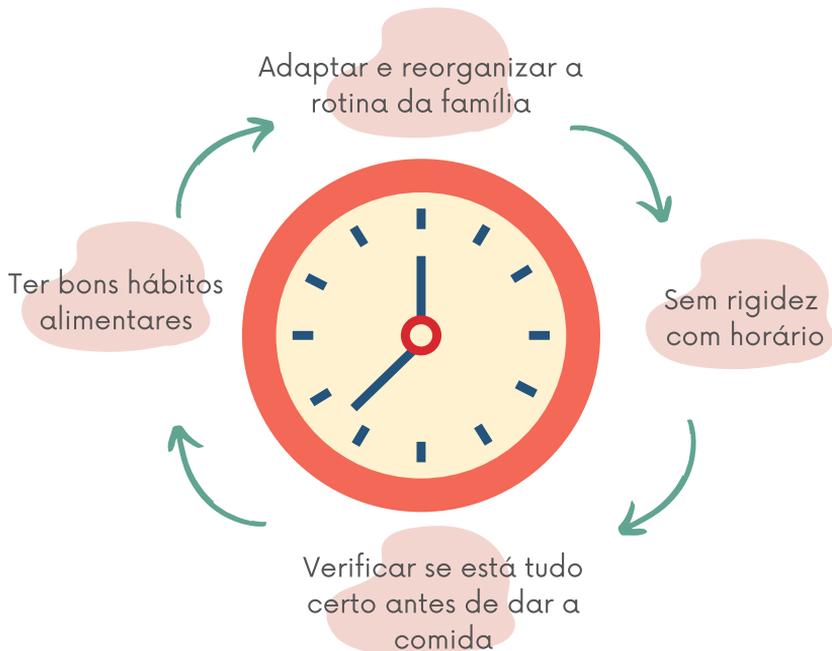
Essa quantidade é apenas referência.  
cada criança tem a sua particularidade.

## Rotina

### *E qual o melhor horário?*

Essa é outra questão bem particular que envolve a rotina da família e o bebê. Tentar ajustar todos no casa, pelo menos para as principais refeições é ótimo, pois, cria vínculos de segurança.

Para ficar mais fácil, no começo tente anotar os horários que o bebê sente mais fome, o horário que ele aceitou melhor comer os alimentos, para que você vá tentando ajustar isso e criar uma rotina. Não precisa ser algo rígido, mas saiba que ficar mudando também demais os horários das refeições, pode estressar a criança.



## Importante

O leite materno continua sendo a principal fonte de alimento bebê, então durante essa fase de transição com a introdução alimentar o leite materno deve ser oferecido apenas se ela já estiver aceitando melhor o almoço e a janta e após a refeição, demonstrar que está com fome ainda. O mesmo para bebês que usam fórmula.



## Alimentos

Recomenda-se que no prato do bebê tenha pelo menos um alimento de cada grupo alimentar, como um prato saudável deve ser, ou seja, bem colorido e diversificado!

Não se esqueça também de variar os alimentos de um grupo, se por acaso você servir brócolis no almoço, sirva couve-flor no jantar e assim por diante. E sobre a quantidade também, pode ser bem variada, o prato poder ter, por exemplo, um pouquinho de arroz e um pouquinho de batata para equilibrar a quantidade aqui.

Se a criança recusa ou não gosta de algum alimento, lembre-se de mudar a apresentação. Vale trocar o prato, e até a maneira como é preparado ou. Ex: amassar o feijão ao invés de mostrar ele em grãos.

## Sugestão de Alimentos

Está é uma sugestão de quais alimentos podem ser colocados no prato do bebê, pelo menos 1 de cada.

### Cereais

- Arroz, milho, macarrão, batatas, mandioca, inhame, cará, farinha de trigo, aveia, entre outros.

### Leguminosas

- Feijão de todos os tipos, sojas, ervilhas, lentilhas, grão de bico, entre outros.

### Legumes e verduras

- Couve, brócolis, abóbora, cenoura, abobrinha, repolho, quiabo, espinafre, beringela, entre outros.

### Carnes e Ovos

- Carne bovina, carne de aves, pescado e ovos.



## Esquema de distribuição dos nutrientes

No esquema abaixo, podemos ver uma demonstração de como os nutrientes devem ser distribuídos no prato.



Dentro de cada grupo apresentado, você deve variar as opções sempre que possível.

Importante dar preferência para **alimentos naturais**, pois os industrializados possuem conservantes e muita adição de açúcar ou sódio.

Já as frutas você pode usar como sobremesa.



## *Sobre os sucos...*

Devemos iniciar a introdução dos sucos apenas após os 12 meses. Isso é importante porque a fruta possui a frutose que é um açúcar, e para fazer um suco, usamos muito mais que uma fruta na maioria das vezes, elevando o valor calórico e gerando sobrepeso. Isso ocupa grande espaço no estômago do bebê, o que fará perder o estímulo da mastigação que é super importante nessa etapa e por consequência ao ficar saciado não comerá a refeição rica em nutrientes.



## *Já a água...*

A água é sempre bem-vinda! Mas a quantidade quem vai ditar é o bebê! Deixe água sempre disponível para ele e observe a cor do xixi, se não estiver muito claro sinal que está desidratado. O mesmo vale para as fezes ressecadas. Seja o exemplo, sempre beba água na frente do bebê!



## Perguntas rápidas

### *Pode usar tempero?*

Desde que sejam naturais como ervas frescas e secas sim, e o sal só deve se introduzido a partir de um ano de idade.

### *Qual óleo usar?*

Óleo de azeite ou de canola que possuem ômega 3 mas com moderação. Frituras nem pensar.

### *E leite?*

Apenas se estiver compondo uma receita, como por exemplo uma panquequinha. O leite materno continua sendo o melhor nutriente.

### *Papinha industrializada pode?*

Evite ao máximo, pois é um produto industrializado. A criança vai perder o contato com as texturas e não vai aproveitar o máximo dos nutrientes que precisa.

### *E pode dar açúcar?*

Também não! Isso é algo que só você sente falta, o bebê ainda não conhece essa necessidade! Toda a energia que ele precisa ele tira dos alimentos preparados o mais naturalmente possível. E mel nem pensar também só após os 2 anos de idade, é muito perigoso para o bebê!

## Evitando Engasgos

Todos sabem que precisamos redobrar a atenção ao que os pequenos levam a boca para evitar engasgos e o mesmo acontece com os alimentos. Apresento algumas formas de apresentação dos alimentos que devem ser evitadas.

### Alimentos em cordão

Exemplos: Broto de feijão, espaguete, couve em tiras



### Frutas e Vegetais crus e duros

Exemplos: Maças inteiras com casca, cenouras, etc. Consultar forma de uso no final do manual em cortes BLW.



## Alimentos Redondos/Ovais

Exemplos: Uvas, tomates cerejas, etc. Devem ser oferecidos cortados.



### *Outros alimentos que devemos evitar*

- Carnes duras
- Uvas Passas
- Oleaginosas como amendoim (triturado pode)
- Pipoca (apenas após os 2 anos)
- Pasta de amendoim

## Manobra de Engasgo

Vou apresentar agora manobras muito utilizadas para socorrer o bebê em caso de engasgo. Como estamos lidando com introdução alimentar é importante conhecer essa técnica. Antes de tudo preciso dizer que o melhor da vida é evitar essas situações, então, portanto, preste bem atenção na forma em que os alimentos são apresentados ao seu bebê para que você não tenha que passar por uma situação de engasgo com ele, ok?

Essas manobras são para bebês com menos de 12 meses, caso a criança tenha mais idade, você pode se informar sobre a Manobra de Heimlich.

### *Na prática*

- O bebê deve ficar levemente inclinado com a cabeça mais baixa que o corpo sobre o seu antebraço apoiado em cima das suas pernas.
- Com a cabeça da criança sustentada com uma das mãos, mantenha a boca dela aberta para facilitar a saída do objeto.
- Com a outra mão, de 5 tapas firmes na região central das costas, isso deve resolver. Caso não aconteça tente o próximo passo.
- Mantenha a criança na mesma posição do primeiro passo, porém agora de barriga para cima. Coloque dois dedos no meio do peito do bebê entre os mamilos fazendo cinco compressões firmes até expelir o objeto
- De qualquer forma, durante a aplicação do procedimento peça para alguém ligar para o socorro médico ou 193 para que possam lhe auxiliar.



## Praticando os métodos

A partir de agora vamos conhecer algumas das apresentações dos métodos citados neste manual.

### Vamos falar sobre consistência e apresentação?

- A papinha deve ser amassada e não triturada ou batida no liquidificador
- As carnes de segunda, devem ser cozidas na panela de pressão e desfiadas
- As carnes de primeira por serem mais macias, podem ser moidas ou picadas em pedaços maiores
- Os peixes e frangos, devem ser cozidos desfiados ou moidos
- Os vegetais podem ser crus, servidos ralados ou em tirinhas
- As frutas podem ser amassadas, raspadas ou em pedaços

6 meses



9 meses



## Algumas apresentações

### Banana



- Amassada com garfo e oferecida com uma colher



- Inteira (casca opcional para ajudar o bebê segurar)
- Pedacos pequenos para bebês maiores de 8 meses (com movimento da pinça desenvolvido)

### Melancia



- Em pedaços grandes (casca opcional para ajudar o bebê segurar)
- Pedacos pequenos para bebês maiores de 8 meses (com o movimento da pinça desenvolvido)

## Maçã ou Pêra

ASSADAS OU COZIDAS ATÉ FICAREM BEM MACIAS



Em pedaços



Amassada



CRUA

Somente raspada e oferecida com uma colher

### *Importante*

Nunca ofereça ao bebê frutas duras (como maçã, pêra, pêssego e ameixa) em pedaços!

Pois, elas têm uma textura mais rígida que o bebê ainda não consegue mastigar e pode acabar se engasgando!

Se quiser oferecer em pedaços, você deve assar ou cozinhar. Pêssegos e ameixas bem maduros têm consistência macia e podem ser oferecidos ao bebê sem cozinhar.



## Abacate



- Amassado com o garfo e oferecido de colher



- Inteiro (casca opcional para ajudar o bebê segurar)
- Pedações pequenos para bebês maiores de 8 meses (com o movimento da pinça desenvolvido)

## kiwi



Amassado com o garfo e oferecido com uma colher



Inteiro, cortado ao meio ou em quartos.

## Mamão



Amassado com garfo e oferecida com uma colher.



Não amasse em excesso, para que a fruta não perca sua estrutura e sua textura característica.



- Em pedaços grandes (casca opcional para ajudar o bebê segurar)
- Pedaços pequenos para bebês maiores de 8 meses (com o movimento da pinça desenvolvido)

## Bergamota/Mexerica



Em gomos, corte o lado da semente e as retire

## Laranja



Descasque e corte ao meio, em rodelas ou em quartos (retire as sementes)



Estas frutas não são indicada de oferecer amassadas, pois perdem muito caldo, sobrando basicamente o bagaço. Dê preferência por oferece-las em pedaços.

## Morango



- Inteiro ou cortado ao meio (morangos grandes)
- Pedacos pequenos para bebês maiores de 8 meses (com o movimento da pinça desenvolvido)



Amassada com o garfo somente como última opção, pois a fruta perde muito caldo.

## Manga



- CASCA OPCIONAL PARA AJUDAR O BEBÊ SEGURAR;
- SÓ O CAROÇO DA MANGA É UMA OPÇÃO TAMBÉM;
- TALHER COM BEBÊS MAIORES DE 8 MESES;

## Cenoura/Xuxu/Beterraba/ Abóboras/Batatas e Aipim



- Amassado com o garfo e oferecido de colher;
- Em palito, bem cozido, maior que o punho do bebê para poder segurar.
- Em cubos para estimular o movimento de pinça aos 7 meses.
- Com garfo aos 8 meses.

Brócolis e Couve Flor, são servidos inteiros bem cozidos no vapor.



## Abobrinha/Beringela



- Cozido no vapor/refogado
- Em fatias ou amassado com o garfo.
- Em pedaços pequenos para estímulo do movimento de pinça aos 7 meses.
- Garfo aos 8 meses.

## Carne de Boi



- Moída de colher
- Hambúrguer ou carne de panela para comer com a mão;

Frangos devem ser servidos, sem cartilagens e sem pele. Moido ou desfiado na colher depois de assadados ou cozidos.



## Macarrão



Para oferecer de colher pique bem com a faca

## Cortes rápidos BLW

Já falamos sobre o método BLW no começo do nosso manual, agora vamos nos aprofundar mais ainda nele, e conhecer alguns tipos de cortes dos alimentos, para que de maneira rápida e segura você possa se guiar durante a introdução alimentar.

Essa sigla significa Baby Lead Weaning que em português seria algo como "desmame guiado pelo bebê". Sabendo disso, foram desenvolvidos alguns cortes de alimentos com tamanhos específicos para cada etapa de alimentação que recebem o nome de cortes BLW. É importante saber sobre como realizar o manejo de cada alimento conforme a idade, para que o bebê seja introduzido a alimentação de forma segura e prazerosa.



# Frutas

---

ABACATE



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

ABACAXI



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

BANANA



+  
6 meses



+  
9 meses

KIWI

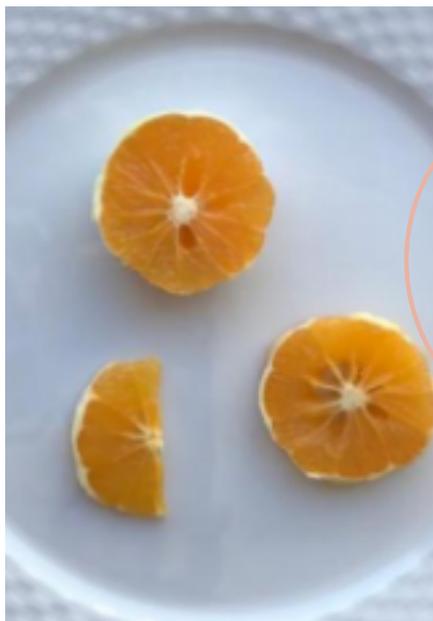


+  
6 meses



+  
9 meses

## LARANJA

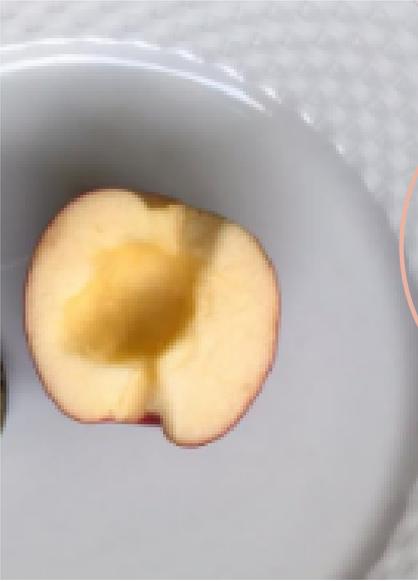


+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

MAÇĂ



+  
**6 meseș**

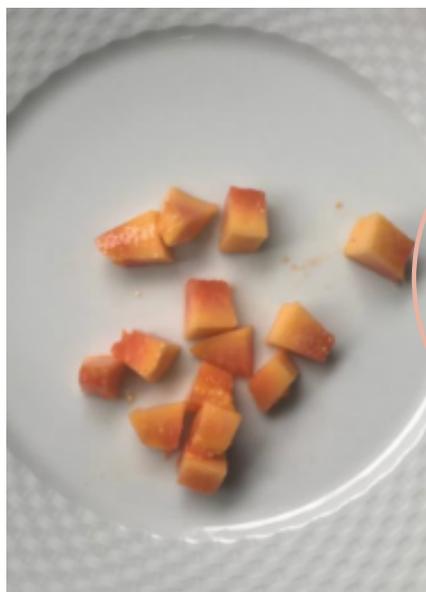


+  
**9 meseș**

# MAMÃO



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

MANGA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

# MELANCIA

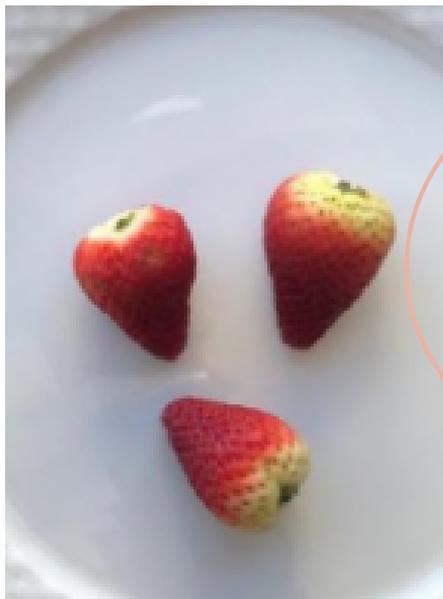


+  
**6 meses**

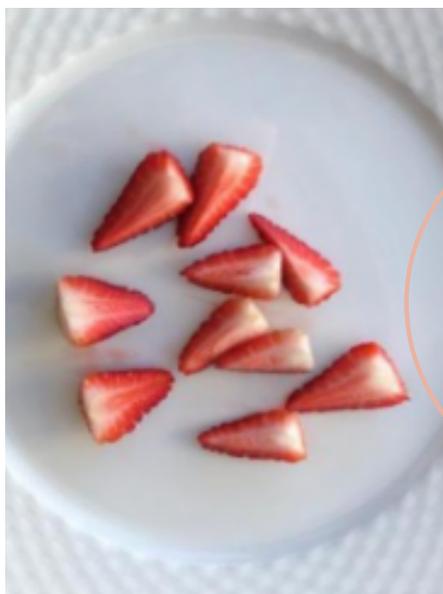


+  
**9 meses**

## MORANGO



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## TANGERINA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

# TOMATE



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

UVA



+  
9 meses

Esta opção é apenas  
a partir de 9 meses

# Legumes e Verduras

ABÓBORA



+  
**6 meses**

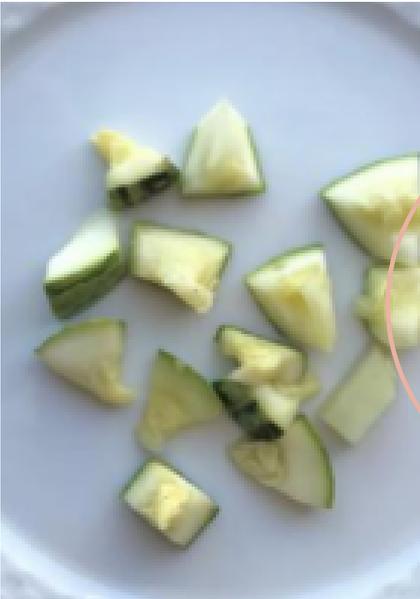


+  
**9 meses**

## ABOBRINHA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## BATATA DOCE

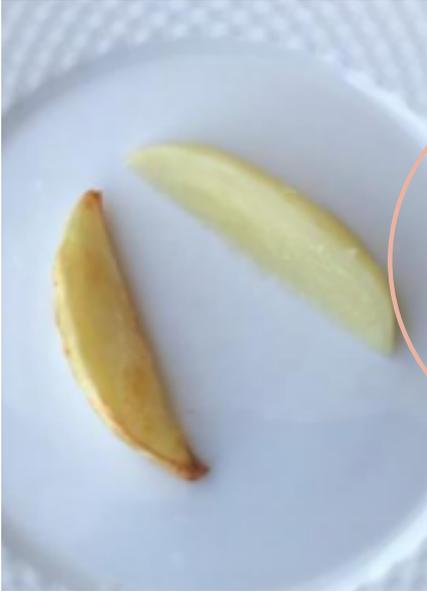


+  
**6 meses**

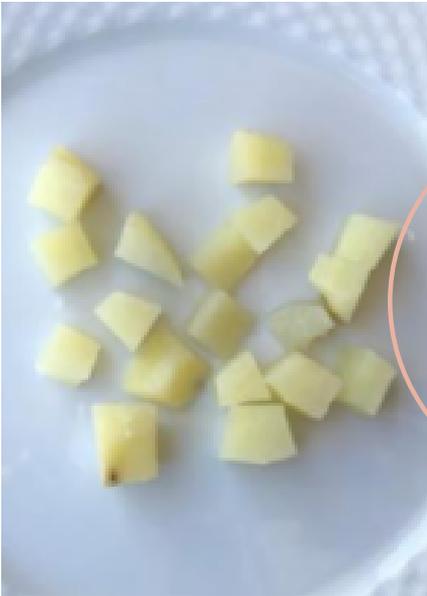


+  
**9 meses**

## BATATA INGLESA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## BERINGELA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## BETERRABA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## BRÓCOLIS



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## CENOURA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

ERVILHA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## QUIABO



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

# Cereais, grãos e massas

---

ARROZ



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## FEIJÃO



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

LENTILHA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## MACARRÃO

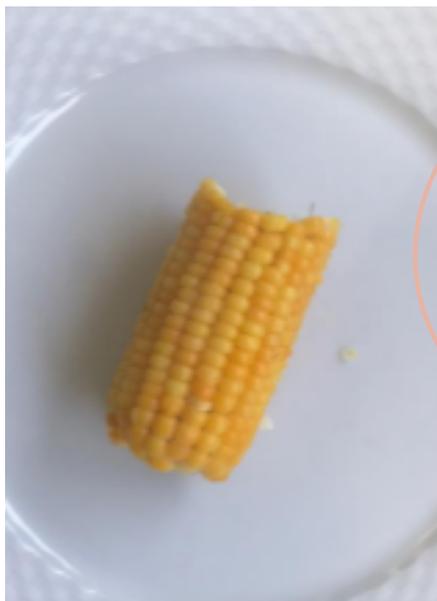


+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## MILHO VERDE



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

# Carnes e ovos

---

## CARNE BOVINA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## CARNE SUINA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## COXINHA DA ASA



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

## FRANGO GRELHADO



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

**OVO COZIDO**



**+**  
**6 meses**



**+**  
**9 meses**

## PEIXE GRELHADO



+  
**6 meses**



+  
**9 meses**

# Agradecimentos

Espero que este manual de Introdução Alimentar possa ter lhe ajudado muito! Sei que a etapa de introdução alimentar gera muitas incertezas, mas com este manual, você pode se basear nas informações e fotos para realizar o manejo dos alimentos.

Caso ainda tenha dúvidas e queira agendar uma consulta, entre em contato comigo em uma das formas abaixo, obrigada!



@nutri.mariliavalls



48 99193-0103

